Scheda professionale ANITA RUSSO
PROGRAMMA MISTO - SEMESTRE 23.11.26 AL 23.05.27
2 PALESTRA + 2 DA CASA

	SCHEDA A				Settim 1			Settim 2			Settim 3			Settim 4			Settim 5			Settim 6			Settim 7			Settim 8		
Circuit	Esercizio	Video o descizione	Set Up o Note	T. recupero	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir
Cardio	BIKE_RECLINE	https://youtu.be/Qx1rof7AI-k			5 MINUTI RESISTENZA 2-3																							
Cardio	riscaldamento_e_mobilità_articolare	https://youtu.be/F13XlvWg-ag			segui il video																							
D	Lat_machine	https://youtube.com/shorts/Qi9206pgxP8		1,30''	3 SERIE * 10 ripetizioni RIR 2																							
S	Lento_avanti_manubri	https://youtu.be/AfIJ6VwYR5g?t=8		1,30''	3 SERIE * 10 ripetizioni RIR 2																							
T	REMATORE_SINGOLO_CON_MANUBRIO	https://youtu.be/lF8ET3vpN7M		1,30''	3 SERIE * 10 ripetizioni RIR 2																							
	CIRCUITO DA RIPETERE 3 VOLTE - PUOI INIZIARE DA 3 MINUTI DI TAPPETO FINO AD ARRIVARE, CON IL PASSARE DELLE SETTIMANE, A 6 MINUTI MASSIMO. SE SENTI LE GAMBE TROPPO PESANTI, SOSTITUISCI IL TAPPETO CON LA BIKE RECLINE																											
Z	Calf_da_seduta_banda	https://youtu.be/35bWb5t-etY		30''	12 RIPETIZIONI																							
Cardio	Tapins_Roulant			30''	DA 3 A 6 MINUTI																							
G	Step_up_con_spinta	https://youtu.be/wWKCehXaLGc		30''	10 RIPETIZIONI PER GAMBA (UTILIZZA UN BOX STABILE E NON TROPPO ALTO, PUOI INIZIARE ANCHE CON STEP SOVRAPPOSTI, PURCHé SIANO STABILI																							
Cardio	Tapins_Roulant			30''	DA 3 A 6 MINUTI																							
Cardio	protocollo_defluente	https://youtu.be/VUQ_XhX6IkQ			segui il video, non saltarlo																							

	SCHEDA B				Settim 1			Settim 2			Settim 3			Settim 4			Settim 5			Settim 6			Settim 7			Settim 8		
stretch	Esercizio	Video o descizione	Set Up o Note	T. recupero	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir	SERIE	REPS	% - rir
Cardio	**Ellittica**				5 minuti utilizza sia braccia sia gambe																							
Cardio	**riscaldamento_mobilità_upper**	https://youtu.be/gdvMO7G6EuQ			segui il video																							
D	**Lat_Machine_supina**	https://www.youtube.com/watch?v=Wkd6G0vo3HU		1'_in_jumps_set_con_↓↓↓	4 SERIE * 10 RIPETIZIONI RIR 2																							
S	**Lento_avanti_manubri**	https://youtu.be/AfIJ6VwYR5g?t=8		1'	4 SERIE * 10 RIPETIZIONI RIR 2																							
TB	**Dips**	https://youtu.be/1VPiTi_LEG4		1'_in_jumps_set_con_↓↓↓	3 SERIE * 12 RIPETIZIONI RIR 2																							
S	**Alzate_laterali**	https://youtube.com/shorts/6GEXBN2EBpQ		1,30''	3 SERIE * 15 RIPETIZIONI RIR 2																							
E	**LEG_CURL_SEDUTA**	https://youtube.com/shorts/kF7SLZysAgs		1'_in_jumps_set_con_↓↓↓	3 SERIE * 10 RIPETIZIONI RIR 2																							
Q	**Leg_Extension**	https://youtube.com/shorts/g_JJY0pKMwU		1,30''	3 SERIE * 10 RIPETIZIONI RIR 2																							
Cardio	**BIKE_RECLINE**	https://youtu.be/Qx1rof7AI-k			5-10 MINUTI RESISTENZA 3-4																							